**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

***Советы психолога***

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

– как готовиться к экзаменам;

– как сдавать экзамены.

1. **Как готовиться к экзаменам**

* Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего “знания” и “незнания”.
* Для этого необходимо сделать несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.
* Внимание! На одной карточке – один вопрос!
* Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат.
* Можно поиграть с другом или подругой в игру “Экзаменатор и испытуемый”.
* При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.
* Составь план повторения.
* За два месяца до начала экзаменов распредели объем материала по неделям.
* Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.
* При этом помни, что лучше всего учится забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.
* Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.
* Неделю перед экзаменом посвяти просмотру всех планов и конспектов.
* За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного “отлежаться”.

**Памятка**

**Техника повторения перед экзаменом**

1. **Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.**
2. **Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.**
3. **Повторяй материал большими частями.**
4. **Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.**
5. **Помни о перерывах в работе.**
6. **Не забывай о спорте.**